

## 3R SAFETY & 3R BUSHIDO ZUSAMMEN EINS



Wir bieten Ihnen neben dem professionellen Erlernen der Kampfkünste auch die Stärkung des Selbstbewusstseins und der Körpersprache, um diese im Falle eines Konfliktes

richtig einzusetzen.

Konfliktbewältigungstraining durch rhetorische Deeskalationsmaßnahmen, Anti-Gewalttraining sowie das richtige Anwenden von Selbsthilferechten, Notwehr /-hilfe und Notständen, aber auch das verhältnismäßige Reagieren auf einen rechtswidrigen Angriff bilden eine wichtige Grundlage.

3R Safety & 3R Bushido bietet Ihnen eine effektive Ausbildung in der Gruppe, aber auch aufbauendes Einzeltraining (nach Absprache), z.B. bei bedrohten Personen, Stalking-Opfern und Menschen mit „Handicap“, ist möglich.



Dieser Lehrgang ist ausdrücklich empfohlen von:



Wir sind ein IHK anerkannter Kooperationsbetrieb der IHK Oberfranken Bayreuth für Gewaltprävention

Mitinitiator von



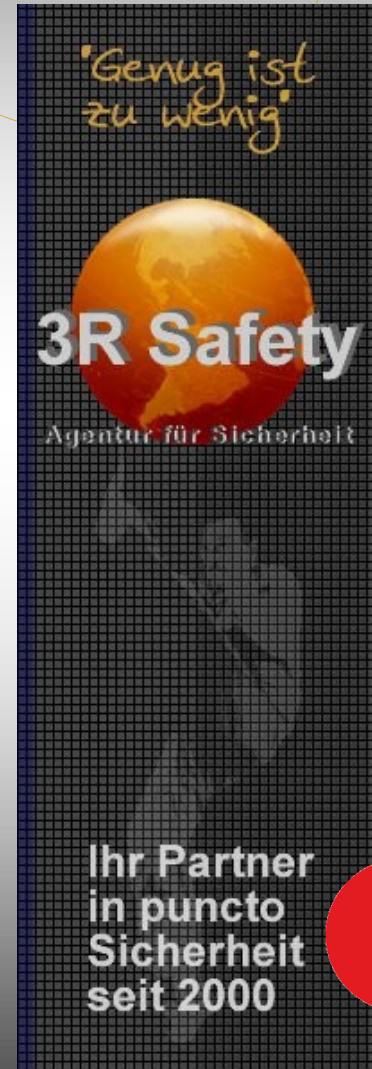
## 3R SAFETY & 3R BUSHIDO ZUSAMMEN EINS

Geschäftsadresse : Roland Rausch  
Levistrasse 19  
D-95445 Bayreuth  
E-Mail: rausch-3r-safety@online.de  
3r-safety-bushido@online.de  
www.3r-safety.de  
www.3r-bushido.de  
Tel: +49-921-9515634  
M: +49-172-3031765

Inhalte und Konzept sind urheberrechtlich für 3R Safety & 3R Bushido, Roland Rausch geschützt und stellen bei Missbrauch eine Urheberrechtsverletzung dar.

3R SAFETY & 3R BUSHIDO  
ZUSAMMEN EINS

GEWALTPRÄVENTION  
UND  
„WAFFENLOSE  
SELBSTVERTEIDIGUNG“



# SICHERHEIT KANN MAN LERNEN !

## DAS KONZEPT

Die Gewaltbereitschaft unter den Bürgern nimmt zu, aber auch zunehmend unter Kindern und Jugendlichen. Hilfe zur Selbsthilfe in Form von Gewaltprävention bietet

### 3R Safety & 3R Bushido.

Gewaltprävention und das Steigern des Selbstbewusstseins sind unsere vorrangigen Motive. Viele der bestehenden Selbstverteidigungs- und Kampfsportvereine sind im Bereich des Schwerpunktes „Gewaltprävention“ mit Kindern, Jugendlichen, Frauen und bedrohten Personen nicht aktiv.

## WEDER OPFER,... NOCH TÄTER WERDEN!

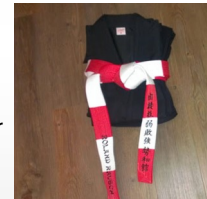
Unser höchstes Ziel ist es Selbstvertrauen und dadurch das nötige Selbstbewusstsein zu schaffen. Dieser spezielle Personenkreis wird durch Rollenspiele in typische Konfliktsituationen versetzt. Teilnehmer können dadurch situatives Handeln erüben, Selbstsicherheit gewinnen, Situationen mit Worten verstärken, Ängste verlieren und **Zivil-Courage** aufbauen.



Mit Geist und Seele eins...Power ohne Wut!

## AUSFÜHRUNG

Die typische Sozialisation von scheinbar körperlich schwächeren Menschen zwingt sie zu Rücksichtnahme, Dankbarkeit und Unauffälligkeit und machen sie zu „leichten Opfern“, die stillhalten und stillschweigen. Selbstverteidigungs- und auch Gewaltpräventionskurse sollen das Selbstbewusstsein stärken und helfen, „bedrohte Menschen“ zu starken Persönlichkeiten werden zu lassen, die „NEIN“ sagen und sich wehren können. Aus falscher Scham sind ihnen die meisten Kurse nicht zugänglich und somit bleibt dieser Weg den Betroffenen oft verwehrt.



3R Safety & 3R Bushido hat sich u.a. zum Ziel gemacht, für „bedrohte Personen und für Menschen mit beruflichem Risikoumfeld“ nicht nur die Möglichkeit eines gleichberechtigten und integrativen Trainings zu schaffen, sondern insbesondere ihnen die Gelegenheit zu geben, ihren Körper neu kennenzulernen, die Feinmotorik durch verschiedene, einfache Selbstverteidigungsmuster auszuprägen und durch den zwischenmenschlichen Ansatz an Selbstsicherheit und Selbstbewusstsein zu gewinnen.

Mit Geist und  
Seele eins...  
Power ohne Wut

## WAS BEINHALTET DAS KONZEPT „SICHERHEIT KANN MAN LERNEN“ UND WAS WIRD IN DEN GEWALTPRÄVENTI- ONSKURSEN I-III GELEHRT?

- Rechtliche Grundlagen, Jedermannrechte, StGB, BGB, StPO
- Gewalt, was ist das? Wie und wodurch entsteht sie? Wie erkenne ich Konflikte und wie kann ich diesen entgegengehen?
- Selbstsicherheit versus Opferrolle
- Intuition erlernen und schärfen, in Gefahrensituation um Hilfe bitten
- Rhetorische Deeskalation und positive Körpersprache
- Gefährdungsbeurteilung (ArbSchG), Maßnahmen gegen Gewalt ( Alarmknopf, Telefon...)
- Einfache, effektive Selbstverteidigungstechniken und andere Hilfsmittel (SV-Mittel, Kubotan / Selbstverteidigungsschirm, Alarm..) unter Beachtung der vermittelten Rechtsgrundlagen für den Eigenschutz und Stellungsverhalten
- Wie verhalte ich mich gegen körperlich überlegene Angreifer? 4 Hände Regel und Positionierung Hände!
- Der Unterschied zwischen Selbstbehauptung und gerechtfertigter, angemessener Abwehr eines Angreifers
- Verschiedene situationsintensive Trainingsbeispiele (SIT / Rollenspiele) und Dokumentation mittels Videokamera zur Nachbesprechung (ab Stufe II)
- Verhaltensempfehlungen bei Geiselnahme und Amoksszenarien unter Hinzuziehung von relevanten Situationstrainings (Stufe III)

## 3R SAFETY & 3R BUSHIDO ZUSAMMEN EINS

Roland Rausch (Major a.D.)  
Personenschutz  
Dozent und Prüfungsausschussvorsitz (IHK)  
GM, Renshi und 5.DAN in ASK/KB und ATK  
Referent / Instructor KWON ACADEMY